

1月使用食材

| | | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他の食品 |
|----|---|---|---|--|--|--|
| 9 | 金 | 焼き鳥丼 牛乳 白菜のスープ ごまクッキー | きざみのり,鶏肉,★牛乳,鳥がら,豆腐 | 米,麦,油,砂糖,でん粉,★小麦粉,★白すりごま,★黒すりごま,豆乳,バター | しょうが,たまねぎ,ねぎ,はくさい,にんじん,しめじ,えのきたけ,小松菜 | みりん,しょうゆ,酒,塩,こしょう |
| 13 | 火 | パエリア 牛乳 じゃがいも入りオムレツ 野菜スープ | 鶏肉,あさり(冷凍),★むきえび,いか,★牛乳,★鶏卵,鳥がら,豚肉 | 米,麦,オリーブ油,じゃがいも,豆乳,バター,卵なしマヨネーズ | にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,パプリカ(赤),キャベツ,しめじ,ホールコーン | ターメリック,白ワイン,塩,こしょう,パセリ(乾),ケチャップ |
| 14 | 水 | 和風スパゲティー 牛乳 カリカリじゃこビーンズサラダ 果物(りんご) | 鶏肉,★牛乳,ちりめんじゃこ,ひよこまめ | ★スパゲッティ,油,砂糖,ごま油,揚げ油,でん粉 | しょうが,りんご,にんにく,たまねぎ,にんじん,小松菜,しめじ,マッシュルーム水煮,レモン汁,キャベツ,もやし,ごぼう | 白ワイン,しょうゆ,塩,こしょう,酢,粉辛子 |
| 15 | 木 | 小豆ご飯 牛乳 松風焼き 昆布サラダ けの汁(青森県) | あずき,★牛乳,鶏挽肉,大豆ミート,豆乳,塩昆布,厚削り節(だし),昆布(だし),高野豆腐 | 米,もち米,★黒いりごま,油,砂糖,★ドライパン粉,★白いりごま,ごま油,つきこんにゃく | たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,キャベツ,小松菜,だいこん,ごぼう,ぜんまい,水煮,ねぎ | 酒,塩,白みそ,しょうゆ,酢,赤みそ |
| 16 | 金 | ガーリックトースト 牛乳 豆乳クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ 果物(はるか) | ★粉チーズ,★牛乳,鳥がら,ひよこまめ,鶏肉,調製豆乳 | ★無塩食パン,豆乳バター,グラニュー糖,じゃがいも,油,★小麦粉,砂糖,★白すりごま | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ブロッコリー,キャベツ,もやし,小松菜,ホールコーン,はるか | こしょう,ガーリックパウダー,酒,塩,酢,しょうゆ,粉辛子 |
| 19 | 月 | ご飯 牛乳 おざく(静岡県) かじきの味噌漬け ひじきの和風ごまサラダ | ★牛乳,かじき,干ひじき,厚削り節(だし),鶏肉,厚揚げ | 米,砂糖,ごま油,★白いりごま,こんにゃく | キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,干しいたけ,だいこん,ごぼう,しめじ,小松菜 | 白みそ,酒,みりん,しょうゆ,酢,塩 |
| 20 | 火 | ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ ホットク | 豚肉,★牛乳,鳥がら,鶏肉,カットわかめ,豆腐 | 米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,マロニー,★白すりごま,★強力粉,白玉粉,はちみつ,黒砂糖 | にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,干しいたけ,しょうが,はくさい,えのきたけ | 酒,みりん,しょうゆ,コチジャン,塩,こしょう,ドライイースト |
| 21 | 水 | ヨーグルトトースト 牛乳 肉ボールスープ シーザーサラダ | ★プレーンヨーグルト,★牛乳,鳥がら,豚挽肉,鶏挽肉,鶏肉,★粉チーズ | ★食パン,豆乳バター,砂糖,マーマレード,★生パン粉,じゃがいも,油,卵なしマヨネーズ | しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり | 白みそ,塩,こしょう,しょうゆ,パセリ(乾),酒,酢,ガーリックパウダー |
| 22 | 木 | カレーライス 福神漬け 牛乳 じゃこ海藻のサラダ ピーチゼリー | 鳥がら,豚肉,★牛乳,海藻サラダ,ちりめんじゃこ,粉寒天 | 米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,ごま油,砂糖 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅうり,ネクター | クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,こしょう,胡椒,カレー粉,オイスターソース,酢,粉辛子 |
| 23 | 金 | 高野豆腐入り混ぜご飯 牛乳 五目卵焼き 豚汁 | 油揚げ,鶏肉,削り節(だし),高野豆腐,★牛乳,大豆ミート,★鶏卵,厚削り節(だし),豚肉 | 米,麦,油,砂糖,こんにゃく,さつまいも | ごぼう,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ水煮,だいこん,小松菜,ねぎ,津のかがやき | 酒,うすくちしょうゆ,塩,しょうゆ,みりん,白みそ,赤みそ |
| 26 | 月 | 2種のおにぎり 牛乳 鯖文化干し いも煮 | 塩昆布,ちりめんじゃこ,焼きのり,★牛乳,鯖文化干し,厚削り節(だし),豚肉 | 米,★白いりごま,こんにゃく,さといも,砂糖 | 菜飯の素,ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ,干しいたけ | 酒,しょうゆ |
| 27 | 火 | けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 バランスサラダ キャンディポテト | 昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ,★牛乳,干ひじき | ★ソフト麺,つきこんにゃく,砂糖,油,さつまいも,揚げ油,★バター | 干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,しめじ,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし,ホールコーン | 酒,塩,しょうゆ,みりん,酢,粉辛子 |
| 28 | 水 | 揚げパン(いちご) 牛乳 鶏肉グヤーシュ ごま味噌ドレッシングサラダ | ★牛乳,鳥がら,鶏肉 | ★コッペパン,砂糖,ミルメークいちご,揚げ油,油,じゃがいも,ごま油,★白すりごま,★白いりごま | にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ,ピーマン,パプリカ(赤・黄),キャベツ,きゅうり,ホールコーン | クミン,白ワイン,こしょう,塩,パプリカ,ケチャップ,中濃ソース,白みそ,酢,しょうゆ |
| 29 | 木 | キムチクッパ 牛乳 たこべったん 果物(ぼんかん) | 鳥がら,豚肉,カットわかめ,★鶏卵,★牛乳,大豆,たこ(ゆで),かつお節,青のり | 米,麦,★白いりごま,長いも,★小麦粉,揚げ油 | にんじん,もやし,はくさい,キムチ漬,だいこん,えのきたけ,にら,ホールコーン,ねぎ,キャベツ,ぼんかん | 塩,酒,コチジャン,白みそ,赤みそ,しょうゆ,みりん,中濃ソース |
| 30 | 金 | 玄米ご飯 牛乳 鮭のごまだれ焼き 切干大根の煮物 千鳥小人気具材の味噌汁 | ★牛乳,生鮭,油揚げ,厚削り節(だし),鶏こま | 米,玄米,★黒いりごま,ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,切干し大根,干しいたけ,はくさい,しめじ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 | みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン,白みそ,赤みそ |

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。